



VADEMECUM LABORATORIO FAQ- FACCIAMO L'ASSEMBLEA QUINDI?

17 Settembre 2023

Obiettivo di questa fase laboratoriale è accompagnare le persone a capire l'importanza del Consiglio parrocchiale come luogo di discernimento e importante organo decisionale per l'associazione. Prendersi una responsabilità non è altro che una "palestra di sinodalità", che ci allena a conoscere gli altri, a collaborare anche con chi è diverso da noi, anche con generazioni differenti, donandoci la possibilità di essere accompagnati e accompagnare la vita dell'associazioni, cercando di leggere i segni di Dio nel tempo e nello spazio che viviamo.

1 FASE: Si dà il foglio con i tre brani, lettura dei passi e prima veloce risonanza

2 FASE: BRAINSTORMING A PARTIRE DALLE IMMAGINI

Abbiamo provato a riassumere in alcune immagini la parola palestra. Ogni disegno/parola viene distribuita a ogni partecipante del laboratorio, dopodiché chiediamo loro quel disegno cosa rappresenta e come si può associare alla palestra dell'AC.

1. Allenamento
2. Fatica
3. Compagnia/squadra
4. Attrezzi
5. Regole
6. Abbonamento
7. Scheda
8. Obiettivo
9. Coach
10. Scarpe
11. Borsone
12. Segni
13. Maglia

NOTA BENE: Ci saranno due copie per ogni disegno, quindi alcune persone avranno i disegni uguali

Ognuno prova a dare un senso all'immagine capitata in relazione all'Ac palestra di sinodalità

3 FASE: Diamo ad ogni partecipante il foglio con i significati che abbiamo provato a dare noi alla palestra dell'AC e agli atteggiamenti correlati, in quanto responsabili di Azione Cattolica.

BRANI PRIMA FASE

"...la struttura organizzativa dell'Associazione parrocchiale deve essere definita garantendo: la partecipazione di tutti gli aderenti attraverso un organo assembleare; un Consiglio per la programmazione, gestione e verifica, rappresentativo della realtà associativa; un Presidente, che ne promuove e coordina l'attività, curando anche la piena collaborazione con il Parroco e la comunità parrocchiale"

(Statuto, art.23)

La Chiesa del dialogo è una Chiesa sinodale, che si pone insieme in ascolto dello Spirito e di quella voce di Dio che ci raggiunge attraverso il grido dei poveri e della terra. In genere, anche i peccatori sono i poveri della terra. In effetti, quello sinodale non è tanto un piano da programmare e da realizzare, una decisione pastorale da prendere, ma anzitutto uno stile da incarnare. In questo senso la vostra Associazione costituisce una "palestra" di sinodalità, e questa vostra attitudine è stata e potrà continuare ad essere



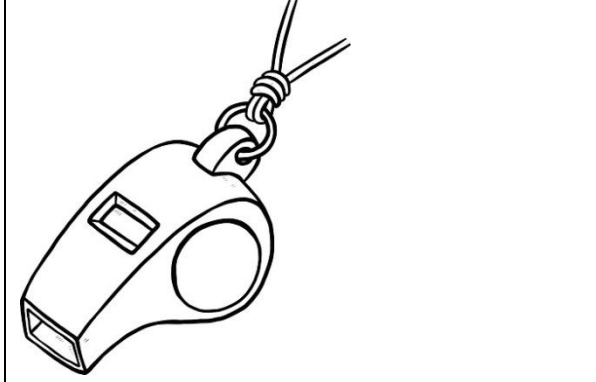
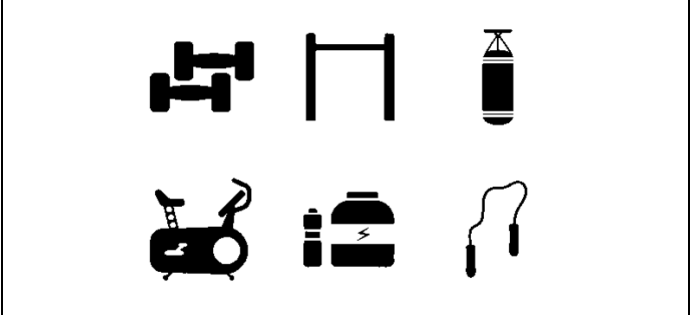
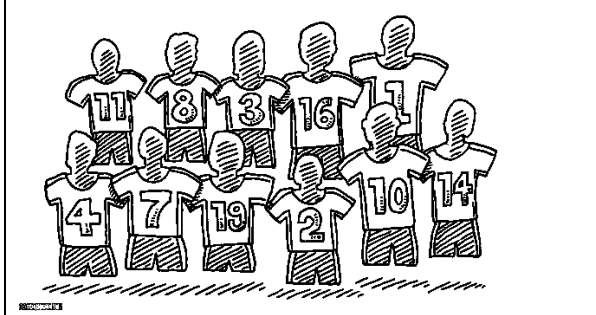
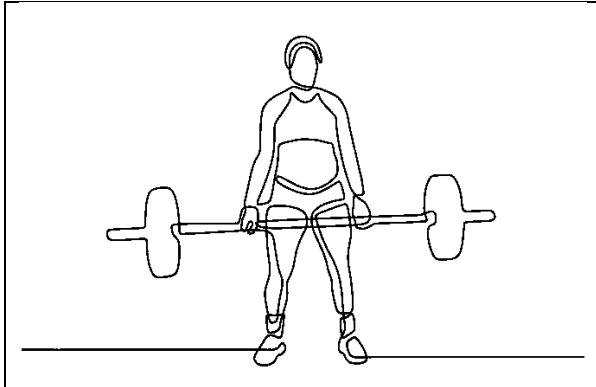
un'importante risorsa per la Chiesa italiana, che si sta interrogando su come maturare questo stile in tutti i suoi livelli. Dialogo, discussione, ricerche, ma con lo Spirito Santo. Il vostro contributo più prezioso potrà giungere, ancora una volta, dalla vostra laicità, che è un antidoto all'autoreferenzialità. È curioso: quando non si vive la laicità vera nella Chiesa, si cade nell'autoreferenzialità. Fare sinodo non è guardarsi allo specchio, neppure guardare la diocesi o la Conferenza episcopale, no, non è questo. È camminare insieme dietro al Signore e verso la gente, sotto la guida dello Spirito Santo. Laicità è anche un antidoto all'astrattezza: un percorso sinodale deve condurre a fare delle scelte. E queste scelte, per essere praticabili, devono partire dalla realtà, non dalle tre o quattro idee che sono alla moda o che sono uscite nella discussione. Non per lasciarla così com'è, la realtà, no, evidentemente, ma per provare a incidere in essa, per farla crescere nella linea dello Spirito Santo, per trasformarla secondo il progetto del Regno di Dio.

[Papa Francesco, discorso al Consiglio nazionale dell'Azione cattolica italiana, 30 aprile 2021]

L'Ac è "palestra" di sinodalità fatta di «dialogo, discussione, ricerche, ma con lo Spirito Santo» come chiede Francesco. Scegliere di camminare insieme all'Ac vuol dire condividere il desiderio di bene e di futuro che abita oggi in tutte le persone di ogni età e condizione di vita, mostrando con umiltà e passione la gioia del Vangelo che dà forma generativa alla vita di ciascuno.

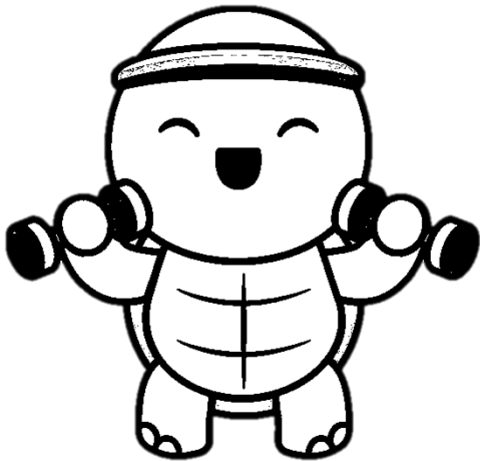
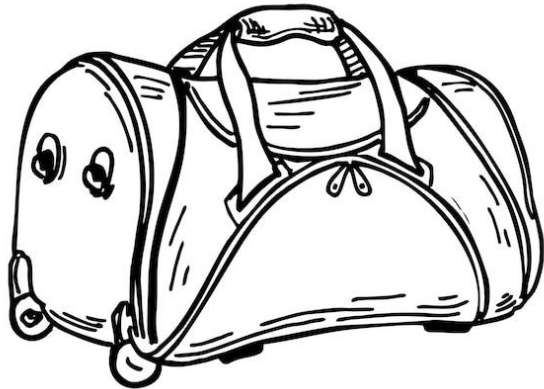
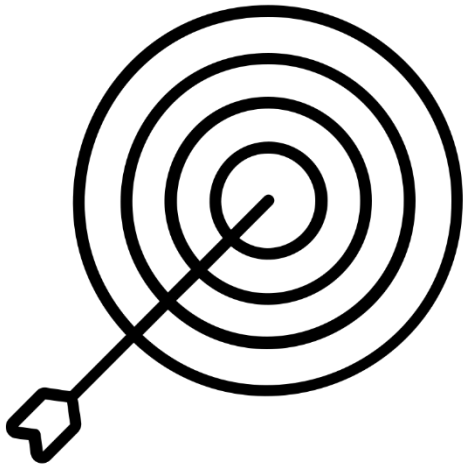
[Giuseppe Notarstefano, oggi presidente nazionale dell'Azione cattolica Italiana]

2 FASE: Brain storming a partire da immagini



CARDIO FITNESS				
CARDIO FITNESS				

N.	Nome esercizio	N. Serie	N. Ripetizioni	Recupero
1	Riscaldamento al cardio fitness	10'	65% FcMax	
2	Squat con manubri	3	10	90" ³³
3	Trazioni alla sbarra con piedi al suolo	3	8	1'
4	Squat Bulgaro	3	10	90" ³³
5	Cardio fitness	5'	65% FcMax	
6	Estensione della gamba al cavo basso	3	12	30" ³³
7	Flessioni del tronco a gambe tese con bilanciere	3	8	90" ³³
8	Estensioni della gamba da proni in sospensione	3	8	45" ³³
9	Addominali: Flessioni del busto ai cavi	3	15	45" ³³
10	Addominali: Crunch su panca inclinata	2	12	45" ³³
11	Cardio fitness	10'	65% FcMax	
12				



TERZA FASE SIGNIFICATI

1. **Allenamento:** Vivere l'AC con responsabilità ci porta a vivere sempre sfide nuove: nuovi compagni di viaggio da conoscere, situazioni nuove su cui dover riflettere, segni di un accompagnamento che cambia in funzione delle persone che incontriamo. Ogni volta un nuovo viaggio che richiede esercizio e allenamento per affrontarlo. Non sempre andremo bene al primo tentativo, ma impariamo a perseverare nella speranza di donare sempre al meglio!
2. **Fatica:** La responsabilità educativa è fatta di varie dimensioni. Il responsabile non ha solo il compito di pensare alla formazione degli altri, ma anche alla propria. E' necessario che curi la sua vita di fede, affinché possa essere un testimone autentico, che vive con serietà e determinazione la propria fede. L'essere responsabili è frutto di un impegno quotidiano a riscoprirci profondamente umani, a fare i conti con la pienezza, ma anche con la fatica. Non siamo superuomini. Condividiamo la gioia, anzi doniamola, non teniamola tutta per noi, ma condividiamo anche la fatica, parliamone, facciamo sapere a chi ci sta attorno come stiamo, perché per loro è interessante.
3. **Squadra:** quando si è alle prime armi (e non solo), la paura più comune è quella di non sentirsi all'altezza, di non sentirsi in grado di rispondere al meglio al compito affidatoci, pensando che si è da soli a dover fare tutto. Ebbene, è vero, da soli non ce la si fa! Educare è un lavoro di squadra. Insieme la fatica si divide e la gioia si moltiplica, con la certezza che il Signore non chiede nulla di superiore alle nostre possibilità.
4. **Attrezzi:** l'azione cattolica ci offre numerosi strumenti per accompagnarci nel cammino da responsabili (occhio ai siti dell'AC diocesana e nazionale e agli innumerevoli testi). La partecipazione al proprio gruppo di appartenenza, la cura della propria vita di fede, la partecipazione ai sacramenti, lo studio personale rientrano tra le priorità di un responsabile.
5. **Regole:** come per ogni allenamento, bisogna tener presente che anche in questa avventura ci sono delle regole: regole vere e proprie, racchiuse nello Statuto dell'associazione, al fine di non appesantire la vita associativa, ma a tutela delle persone che ne fanno parte.
6. **Abbonamento:** da responsabili è importante promuovere l'associazione nei territori che viviamo, non fermandoci al gruppetto storico, ma uscendo dalle zone comfort, cercando di arrivare davvero a tutti, perché Gesù parla alla vita di ciascuno e non solo a coloro che da anni partecipano alla vita associativa.
7. **Scheda:** come per la palestra, anche per l'azione cattolica deve esistere una scheda che contenga la lista degli esercizi da svolgere. Quali sono gli obiettivi che come responsabili decidiamo per la nostra associazione? Quali sono i bisogni e i desideri delle persone che incontriamo? A cosa diamo la priorità? Quali metodi sperimentiamo per annunciare questa bellissima storia d'amore che ci racconta il Vangelo?
8. **Obiettivo:** Una buona azione educativa ha sempre bisogno di un'attenta progettazione. Una progettazione che abbia ben chiari gli obiettivi, ma prima ancora, che conosca quanto meglio possibile la situazione di partenza, è simile a un filo che tiene insieme le perle di un'esistenza a frammenti che spesso ci capita di vivere e che proiettiamo anche nel nostro servizio di responsabili. Ogni responsabile è chiamato a cogliere la situazione di vita del singolo e del gruppo e costruirci un percorso che vada al di là della situazione precisa. Progettare è una parola bellissima, vuol dire "gettare avanti" qualcosa, porre obiettivi, strumenti, tempi di realizzazione ecc. Come associazione, desideriamo far crescere la persona nella sua totalità: ecco perché nel tempo si sono pensate le cosiddette quattro mete su cui si articolano i nostri cammini.
9. **Coach:** come per ogni allenatore è importante avere un allenatore, anche i responsabili devono rammentarsi che l'unico vero allenatore è Gesù: la sua vita, le sue opere ci insegnano a donarci con



gratuità. Anche un buon testimone può guidarci in questa nuova sfida (magari qualcuno più in avanti di noi nel cammino di fede e associativo).

10. **Scarpe:** come per ogni allenamento, le scarpe sono il simbolo di un cammino da fare o di un cammino fatto. Lo stato delle nostre scarpe riflette il nostro modo di vivere l'associazione. Quanto cammino abbiamo fatto da responsabili? Quanto ancora abbiamo da imparare? La tentazione è quella di sentirsi già arrivati e esperti in tutto, ma non è così! Le persone cambiano, i tempi cambiano e le nuove sfide sono dietro l'angolo e ci stimolano ad avere una creatività sempre nuova per arrivare a tutti.
11. **Borsone:** il borsone è il nostro bagaglio di vita (associativa e non). Quanta nostra vita portiamo nel vivere l'associazione da responsabili? Quanto il nostro impegno ci aiuta a vivere la nostra vita con occhi nuovi?
12. **Segni:** come dopo ogni sessione di allenamento si va a testare la presenza di "risultati" da fisico bestiale, è importante che periodicamente anche i responsabili facciano una verifica sullo stato dell'associazione, su come stanno gli educatori, sulla rotta che si sta seguendo, sulle iniziative svolte (Cosa è andato bene? Cosa migliorare?)
13. **Maglia:** l'essere associazione vuol dire anche riconoscersi in una maglia, in certi valori, in certi ideali, che sono quelli del Vangelo e ci rendono veramente AZIONE CATTOLICA.